
Domowe zasady ekranowe

Drodzy Rodzice. Nie ma dziś nastolatka, który nie korzysta z Internetu. Coraz młodsze dzieci mają do dyspozycji swój tablet lub telefon. Moc urządzeń z ekranami jest tak wielka, że potrafimy zatracić się na długo i ponosimy tego skutki np. negatywny wpływ na zdrowie i rozwój dziecka oraz na relacje w rodzinie. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę w ramach prowadzonych działań profilaktycznych rozpoczęła kampanię „Zadbaj o dziecięcy mózg”, której celem jest uwrażliwienie rodziców na potrzebę zachowania równowagi w korzystaniu urządzeń ekranowych. Fundacja zachęca rodziców, aby wspólnie z dziećmi zadbali o stworzenie zestawu zasad korzystania z urządzeń ekranowych w domu. Domowe Zasady Ekranowe to zbiór reguł dotyczących sposobów korzystania z urządzeń ekranowych, mają one dotyczyć wszystkich domowników.

Na potrzeby kampanii powstał film przedstawiający historię dziecięcego mózgu, który niepostrzeżenie wchodzi w fascynującą relację z ekranami, która z czasem okazuje się szkodliwa.

Poniżej znajduje się link do filmu oraz domowe zasady ekranowe zaczerpnięte ze strony Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Zachęcam do stworzenia własnych zasad wspólnie z dziećmi. Więcej informacji na ten temat znajdą Państwo na stronie Fundacji.

Pozdrawiam

Pedagog szkolny - Beata Łazuga

Link do filmu: Zadbaj o dziecięcy mózg

<https://www.youtube.com/watch?v=reBzTX6UO5E&feature=youtu.be>

USTALAMY DOMOWE ZASADY EKRANOWE

PO CO? -----

- Dla zdrowia i bezpieczeństwa dzieci.
- Żebyśmy więcej byli razem.
- Żeby technologie nam pomagały a nie szkodziły.

JAK? -----

- Wspólnie, w gronie wszystkich domowników.
- Realistycznie i konkretnie.
- Żeby pasowały do wieku i potrzeb każdego domownika.
- Najlepiej je spisać i co jakiś czas sprawdzać czy działają.

USTALAMY LIMITY NA EKRANY

bo za dużo ekranów szkodzi zdrowiu, prowadzi nawet do uzależnienia

- Dzieci do 2 r.ż. zero ekranów.
- 2-5 lat - do godziny dziennie, najlepiej z rodzicami.
- 6-12 do 2 godzin.
- Nastolatkiwie 2 godziny*, ale bez przesady.
- Rodzice też powinni się kontrolować!.

WSPÓLNE MIEJSCE DLA TELEFONÓW

Warto nie nosić w domu telefonu przy sobie. Dobrym pomysłem jest wspólne miejsce na odkładanie i ładowanie telefonów.

PRZED SNEM BEZ EKRANÓW

bo światło smartfonów utrudnia zasypianie i pogarsza jakość snu.

Wszyscy domownicy nie korzystają godzinę przed snem z urządzeń ekranowych.

CZAS NA RUCH

bo ruch jest ważny dla zdrowia wszystkich domowników, konieczny dla prawidłowego rozwoju dzieci.

Ustalmy czas na aktywności fizyczne dzieci do 2 r.ż. minimum 3 godziny. Rodzice im towarzyszą – bez ekranów! Dzieci 2+ i młodzież minimum godzinę dziennie. Dorosłym ruch też dobrze zrobi.

POSIŁKI BEZ EKRANÓW

bo ważne, żebyśmy mieli czas na rozmowę. Bo ekrany przy stole źle wpływają na trawienie.

Ustalmy listę rodzinnych aktywności bez ekranów. Posiłki, spacer, spotkania, zabawa. Koncentrujemy się wtedy na byciu razem.

TYLKO BEZPIECZNE TREŚCI

Rodzice ustalają z dziećmi z jakich treści mogą korzystać. Towarzyszą najmłodszym i instalują programy kontroli rodzicielskiej. W domu rozmawia się o zagrożeniach i pozytywnych stronach sieci.

WYPALNIA BEZ EKRANÓW

bo smartfon pod ręką prowokuje. Bo komunikaty dzwinkowe budzą, a spokojny sen jest bardzo ważny dla zdrowia.

Wyprzedzamy ekrany z pokojów dziecięcych na czas snu.

Rodzice też dają o swój sen i dobry przykład – nie korzystają ze smartfonów w sypialni! Dobry pomysł: tradycyjny budzik zamiast alarmu w telefonie.

W RUCHU BEZ EKRANÓW

Kiedy się przemieszczamy pieszo, na rowerze itp. nie korzystamy z ekranów! Rodzice nigdy nie sięgają po telefon podczas prowadzenia samochodu!!!

Więcej na:
rodzice.fdds.pl



saferinternet.pl



Współfinansowane przez Unię Europejską, Instrument „Lacze Europej”

Główny Partner:

Fundacja

Partner:

FACEBOOK

- Dobre technologie mogą pomagać a nie szkodzić - Dobre pomysły do życia i jednak bez ograniczeń - Podkreślić siłę i jak to czas spędzić z rodziną

USTALAMY LIMITY NA EKRANY

bo za dużo ekranów szkodzi zdrowiu, prowadzi nawet do uzależnienia

- Dzieci do 2 r.ż. zero ekranów.
- 2-5 lat - do godziny dziennie, najlepiej z rodzicami.
- 6-12 do 2 godzin.
- Nastolatkiwie 2 godziny*, ale bez przesady.
- Rodzice też powinni się kontrolować!.

WSPÓLNE MIEJSCE DLA TELEFONÓW

Warto nie nosić w domu telefonu przy sobie. Dobrym pomysłem jest wspólne miejsce na odkładanie i ładowanie telefonów.

PRZED SNEM BEZ EKRANÓW

bo światło smartfonów utrudnia zasypianie i pogarsza jakość snu.

Wszyscy domownicy nie korzystają godzinę przed snem z urządzeń ekranowych.

CZAS NA RUCH

bo ruch jest ważny dla zdrowia wszystkich domowników, konieczny dla prawidłowego rozwoju dzieci.

Ustalmy czas na aktywności fizyczne dzieci do 2 r.ż. minimum 3 godziny. Rodzice im towarzyszą – bez ekranów! Dzieci 2+ i młodzież minimum godzinę dziennie. Dorosłym ruch też dobrze zrobi.

POSIŁKI BEZ EKRANÓW

bo ważne, żebyśmy mieli czas na rozmowę. Bo ekrany przy stole źle wpływają na trawienie.

Ustalmy listę rodzinnych aktywności bez ekranów. Posiłki, spacer, spotkania, zabawa. Koncentrujemy się wtedy na byciu razem.

TYLKO BEZPIECZNE TREŚCI

Rodzice ustalają z dziećmi z jakich treści mogą korzystać. Towarzyszą najmłodszym i instalują programy kontroli rodzicielskiej. W domu rozmawia się o zagrożeniach i pozytywnych stronach sieci.

WYPALNIA BEZ EKRANÓW

bo smartfon pod ręką prowokuje. Bo komunikaty dzwinkowe budzą, a spokojny sen jest bardzo ważny dla zdrowia.

Wyprzedzamy ekrany z pokojów dziecięcych na czas snu.

Rodzice też dają o swój sen i dobry przykład – nie korzystają ze smartfonów w sypialni! Dobry pomysł: tradycyjny budzik zamiast alarmu w telefonie.

W RUCHU BEZ EKRANÓW

Kiedy się przemieszczamy pieszo, na rowerze itp. nie korzystamy z ekranów! Rodzice nigdy nie sięgają po telefon podczas prowadzenia samochodu!!!

Więcej na:
rodzice.fdds.pl